



IMPORTANT !

Le dimanche 8 mai
Bonne fête à toutes les
mamans !



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2 Jour 9 Récupération (M1 F2 A3)	3 Jour 10 Conseil des élèves	4 Jour 1 Aide-pédagogique	5 Jour 2 Récupération (M2 F3 A1) Caisse scolaire (Dernier dépôt)	6 Jour 3 Activités ludiques
9 Jour 4 Récupération (M3 F1 A2) Activité Tricot 19 h Conseil d'établissement à l'école des Vieux- Moulins	10 Jour 5 Aide-pédagogique Sport primaire	11 Jour 6 Atelier «Les mots s'animent» Primaire – AM Préscolaire et secondaire en PM Sport secondaire	12 Jour 7 Aide-pédagogique 	13 JOURNÉE PÉDAGOGIQUE SERVICE DE GARDE OUVERT
16 Jour 8 Activités ludiques Activité Tricot	17 Jour 9 Récupération (M1 F2 A3) Activité Tricot	18 Jour 10 Conseil des élèves	19 Jour 1 Aide-pédagogique	20 Jour 2 Récupération (M2 F3 A1)
23 CONGÉ FÉRIÉ SERVICE DE GARDE FERMÉ	24 Jour 3 Activités ludiques	25 Jour 4 Récupération (M3 F1 A2)	26 Jour 5 Aide-pédagogique Sport primaire	27 Jour 6 Sport secondaire
30 Jour 7 Aide-pédagogique	31 Jour 8 Activités ludiques			

SEMAINE DES SERVICES DE GARDE EN MILIEU SCOLAIRE

MÉMO-SANTÉ MAI 2022

LES BEAUX JOURS SONT À NOTRE PORTE, IL EST TEMPS DE PENSER :

Voici quelques astuces pour vous aider à vous protéger du soleil

- *Diminuez l'exposition du soleil entre 11h00 et 16h (période où les rayons du soleil sont les plus puissants)*
- *Trouver et se placer à l'ombre d'un arbre, d'un auvent ou d'un parasol*
- *Porter des vêtements de couleur pâle avec manche longue et pantalon long*
- *Porter un chapeau à large rebord et des lunettes de soleil avec une protection UV de 100%*
- *Appliquez un baume à lèvres avec un FPS d'au moins 30*
- *Appliquez un écran solaire de 20 à 30 minutes avant de sortir à l'extérieur (FPS minimal de 30)*

PROTECTION SOLAIRE

Le soleil demeure notre allié principal pour démarrer notre journée du bon pied, mais attention, il peut être, parfois, malicieux. Lors d'une sortie prolongée sous le soleil, une protection contre les rayons UVA et UVB devient nécessaire pour limiter les coups de soleil, le vieillissement prématuré de la peau et autres problèmes de peau.

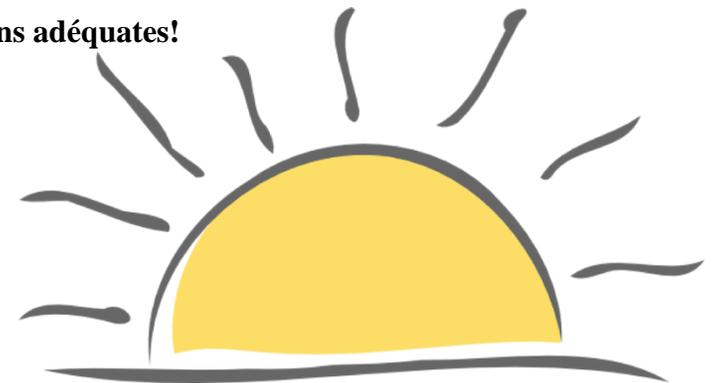
Pour plus d'information, consultez le site :

-*Sécurité au soleil* de santé canada : www.hc-sc.gc.ca

-*Prudence au soleil* de l'Association canadienne de dermatologie: www.dermatology.ca

Sortez, bougez, demeurez actif tout en profitant du soleil, mais en pensant à vos protections adéquates!

Mathieu Rodrigue,
Infirmier clinicien en santé scolaire
CLSC Rivière-du-Loup, 418-867-2642 poste 67121



MOT DE NOTRE PSYCHOÉDUCATRICE

Gestion du stress et de l'anxiété chez nos élèves

Le stress est une réaction universelle et nécessaire de l'être humain. Il s'agit d'un signal d'alarme qui amène l'individu à se mobiliser pour s'adapter et survivre. Face à une situation de stress, soit l'élève l'affronte en se mettant en action, soit il la fuit. La procrastination est un moyen de fuir.

L'anxiété se manifeste devant l'anticipation d'une situation. Cette situation n'a pas besoin d'être réelle pour déclencher une réaction d'anxiété. C'est une tendance à se créer des scénarios catastrophes et à se faire des peurs avec des choses qui ne sont pas encore arrivées. Elle devient problématique lorsqu'elle influence négativement le fonctionnement de l'élève et entraîne de la détresse.



Manifestations

Pour aider les élèves à composer avec leur anxiété, il faut d'abord les repérer ! Voici quelques manifestations qui peuvent vous indiquer qu'un élève est anxieux. Il est important de noter que ces manifestations peuvent varier d'un élève à l'autre.

- Difficultés de sommeil
- Perte d'appétit
- Peurs intenses menant à l'évitement
- Crainte de nouvelles situations
- Refus d'aller à l'école ou de participer à des activités
- Difficultés à se faire des amis
- Maux de ventre et de tête, vomissements, fatigue, tension musculaire
- Difficultés de concentration et d'organisation
- Besoin excessif d'être rassuré
- Irritabilité, crise de colère, crise de larmes, opposition
- Faible estime de soi, détresse.

Utiliser ces stratégies

- Passer à l'action
- Écouter de la musique
- Faire de l'activité physique
- Parler de ton stress à quelqu'un
- Faire de la relaxation, de la méditation
- Rire avec tes amis
- Écouter une émission que tu aimes
- Dessiner, peindre, sculpter, créer
- Faire une promenade, aller en nature
- Respirer

Ariane Briand,
Conseillère en rééducation
@: briaaria@cskamloup.qc.ca

MOT DE NOTRE AGENTE DE PRÉVENTION DES DÉPENDANCES



Comment parler des écrans et d'internet avec mon pré-ado ou mon ado?

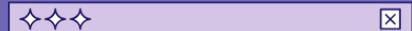
Les écrans sont partout et il est parfois difficile d'encadrer les jeunes dans leur utilisation. On peut craindre leur réaction et souhaiter éviter la dispute. Voici quelques exemples de pistes de discussion que nous vous encourageons d'avoir avec votre pré-ado ou votre ado. D'avoir cet échange vous permettra non seulement de comprendre le rôle des écrans dans la vie de votre enfant mais aussi de le guider et de l'aider à comprendre les impacts que les écrans et internet peuvent avoir sur sa vie.

Pas besoin d'organiser une conversation formelle. Pourquoi ne pas profiter des moments qui se présentent naturellement : lors d'un trajet en voiture, lors d'un repas en famille. L'idée est d'ouvrir le dialogue, sans jugement en s'intéressant aux idées de votre enfant.

Vous pouvez demander à votre ado:

1. de vous nommer des avantages liés au fait qu'il y a de plus en plus d'écrans dans nos vies et qu'Internet est accessible presque partout.
2. de vous faire faire une visite guidée virtuelle des activités en ligne qu'il préfère (sites, applications, jeux vidéo, etc.) en vous expliquant leurs caractéristiques, leur fonctionnement et leur utilité.
3. de vous expliquer les règles mises en place à son école à propos de l'usage du cellulaire. Est-ce que les élèves respectent les règles? Quelles sont les conséquences liées au non-respect des règles? Qu'en pense-t-il?
4. de vous donner des exemples de contenus qui le rendent heureux et des exemples de contenus qui le rendent triste, stressé ou en colère.
5. de vous dire comment l'utilisation des réseaux sociaux peut aider les jeunes à être en relation avec leurs amis et à échanger avec eux et comment cela pourrait éloigner les jeunes de leurs amis.
6. de vous expliquer pourquoi il peut être difficile pour certains jeunes de contrôler leur temps d'écran (par exemple, sur Facebook ou Instagram, sur YouTube, dans les jeux vidéo, etc.).
7. de vous décrire en quoi consiste une utilisation problématique d'Internet selon lui. Est-ce qu'il connaît des amis à qui les écrans ont déjà causé des problèmes?
8. de vous donner des exemples de moments dans une journée où l'utilisation des écrans peut être appropriée et des moments où les écrans n'ont pas leur place.
9. de vous faire part de trucs de configuration ou des habitudes qu'il adopte pour s'assurer de garder le contrôle des écrans et pour passer moins de temps en ligne.
10. de vous décrire comment il pourrait utiliser son temps autrement s'il n'avait pas accès à Internet et aux écrans pendant une soirée, une journée... ou même une fin de semaine!

L'idée ici est de garder l'esprit ouvert! Bons échanges avec votre ado!



Vous avez des questions? N'hésitez pas à communiquer avec moi:
preventionrdl@centrelamontee.com

Annie-Claude - Agente de prévention, Centre la Montée

Pour plus d'outils et de ressources, visitez le pausetonecran.com



source: <https://pausetonecran.com/les-ecrans-10-questions-pour-guider-son-ado/>





Groupe de Mme Pauline Dumont (1^{re}-2^e années) : Joey Lagacé et Marek Dumas

Groupe de Mme Carolane Lebel (2^e-3^e années) : Tristan Dumont, Trycia Bossé et Luca Lévesque

Groupe de Mme Annie Lemelin (4^e année) : Maèva April, Emma Dumont, Eliot Rioux et Léo Dumont

Groupe de Mme Marie-Pier Michaud (5^e année) : Xavier Trahan

Groupe de Mme Anik Guérette (6^e année) : Maïka Sirois et Félix Dumont

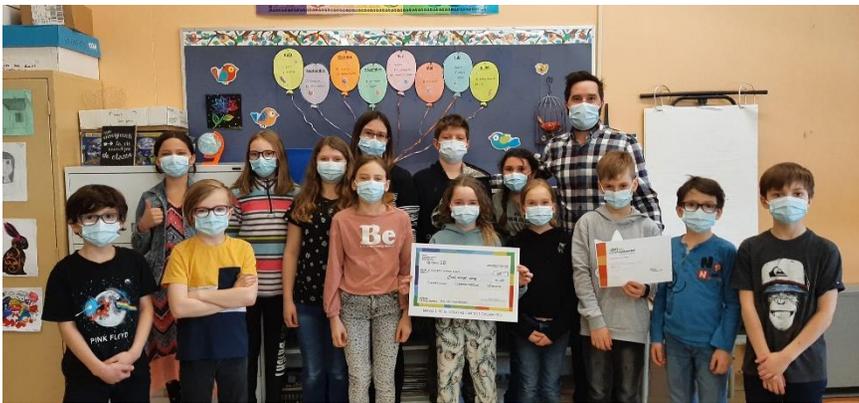
Défi Osentreprenre



Notre école se démarque à la 24^e Édition du Défi Osentreprenre !



Le projet de la classe de Mme Anik est **Lauréat régional** avec « Donner au suivant le plaisir de la lecture ».



Les projets « Tomber dans les pommes » du groupe de Mme Marie-Pier ainsi que « Coup d'œil sur nos règles » des élèves de Mme Annie sont **tous les deux finalistes** !



FÉLICITATIONS à tous ces jeunes entrepreneurs inspirants !



Journée de la persévérance scolaire



Pavillon de l'Avenir - RDL